

Turinys

Ką apie moksleivių sveikatą sako mokslininkai? ...3

Ar moki tinkamai organizuoti savo darbo ir poilsio režimą? ...4

Kas yra racionali mityba? ...5

Kodėl žmogui svarbus judėjimas? ...5

Kas yra stresas ir kaip jį valdyti?...7

Ar žalingi įpročiai – tinkamas būdas atsipalaiduoti? ...9

Įžengiant į suaugusiųjų pasaulį...15

Kuo skiriasi vyrų ir moterų psichika?...15

Kokie yra šeimos planavimo būdai?...17

Kaip užsikrečiama lytiškai plintančiomis infekcijomis ir kaip nuo jų apsisaugoti?...18

Kaip pasitikėti savimi? ...23

Kaip pasakyti „ne“? ...24

Kas yra seksualinė prievarta?...25

Literatūra...27